

# Paris - Bruges - Amsterdam - Bruxelles - Paris

Journal de voyage en vélo du 01 juillet au 10 juillet 2017



à AMSTERDAM

Michel BONNARD  
et

à BRUXELLES

[michel.bonnard12@wanadoo.fr](mailto:michel.bonnard12@wanadoo.fr)

## **SOMMAIRE**

**I – Les traits d’union européens.**

**II – C’est parti.**

**III – Descriptif de mes vélos.**

**IV – Les 10 étapes.**

- 1) Plaisir - Paris - Ermont - Francastel - Conty - Amiens.
- 2) Amiens - Saint-Sauveur - Auxi-le-Château - Aire-sur-la-Lys.
- 3) Aire-sur-la-Lys - Oxelaere - Dixmude - Bruges.
- 4) Bruges - Vlissingen - Oudorp - Rosenberg - Delft.
- 5) Delft - Zoertemeer - Boskoop - Amsterdam.
- 6) Amsterdam - Gouda - Gorinchem - Breda - Hoogstraten.
- 7) Hoogstraten - Herentals - Vilvorde - Bruxelles.
- 8) Bruxelles - Ronquières - Locquignol - Landrecies.
- 9) Landrecies - Wassigny - Saint-Gobain - Pierrefonds.
- 10) Pierrefonds - Crépy-en-Valois - Paris - Plaisir.

**V – C’est fini.**

## **ANNEXES**

**Annexe 1 : Itinéraire en vélo.**

**Annexe 2 : Budget du voyage.**

## **I – Les traits d’union européens : Historique – Objectif.**

On parle souvent de l'Union Européenne au niveau politique, économique ou social, mais on ignore que l'Union Européenne existe aussi au niveau cyclotouriste : c'est L'Union Européenne de CycloTourisme (UECT). L'UECT organise des randonnées permanentes appelées **TRAITS D'UNION EUROPEENS** (créés par l'ASPTT CNET Issy les Moulineaux en 1983) et propose, dans un sens indifférent, de relier Paris aux autres capitales européennes.

Ces **TRAITS D'UNION EUROPEENS** avec des points de contrôle très espacés et des itinéraires aussi tranquilles que touristiques (qui ont été reconnus à bicyclette lors des inaugurations), ont été particulièrement étudiés. Ils évitent les grandes routes et même les grandes villes, cheminent à travers les petites routes sinueuses de la France profonde et des pays voisins et vous offrent la possibilité de découvrir à vélo les pays de l'Union Européenne.

Ces **TRAITS D'UNION EUROPEENS** s'adressent à tous les fanatiques du vélo, les amateurs de grand air, désireux d'échapper aux contraintes de la vie polluée et qui veulent visiter l'Europe en dehors des autoroutes. Ils ont aussi pour objectif de pratiquer le cyclotourisme, formidable moyen de rencontres et d'échanges, tout en véhiculant l'esprit d'amitié et solidarité entre les peuples.

Les 40 **TRAITS D'UNION EUROPEENS** ouverts au départ de Paris depuis 2017 sont (**en rouge**, ceux que j'ai réalisés à ce jour) :

PARIS LONDRES 337 km  
**PARIS BRUXELLES 341 km**  
PARIS LUXEMBOURG 391 km  
**PARIS BONN 517 km**  
PARIS BERN 630 km  
**PARIS AMSTERDAM 635 km**  
**PARIS VADUZ 943 km**  
PARIS ANDORRE 1 019 km  
PARIS EDIMBOURG 1 063 km  
PARIS MONACO 1 076 km  
**PARIS BERLIN 1 194 km**  
**PARIS PRAGUE 1 221 km**  
**PARIS COPENHAGUE 1 464 km**  
PARIS SAINT MARIN 1 492 km  
**PARIS VIENNE 1 557 km**  
**PARIS MADRID 1 608 km**  
PARIS BRATISLAVA 1 630 km  
**PARIS LJUBLJANA 1 672 km**  
**PARIS BUDAPEST 1 774 km**  
**PARIS ZAGREB 1 839 km**

PARIS VARSOVIE 1 858 km  
PARIS DUBLIN 1 882 km  
**PARIS ROME 1 950 km**  
PARIS BELGRADE 2 209 km  
**PARIS STOCKHOLM 2 276 km**  
PARIS VILNIUS 2 355 km  
PARIS OSLO 2 556 km  
PARIS LISBONNE 2 567 km  
PARIS MINSK 2 580 km  
PARIS SARAJEVO 2 640 km  
PARIS SOFIA 2 685 km  
PARIS RIGA 2 698 km  
PARIS PODGORICA 2 757 km  
PARIS TIRANA 2 960 km  
PARIS PRISTINA 3 078 km  
PARIS TALLINN 3 174 km  
PARIS BUCAREST 3 217 km  
PARIS SKOPJE 3 226 km  
PARIS MOSCOU 3 708 km  
PARIS ATHENES 3 724 km

En juin/juillet 2017, de nouvelles liaisons seront inaugurées vers CARDIFF et BELFAST avec un prolongement jusqu'à CORK via le Connemara par le groupe habituel. Ces liaisons seront ouvertes aux cyclotouristes en 2018.

### Carte des traits d'unions européens



[Pour toutes les infos sur les traits d'union européens, vous pouvez contacter :](#)

**Patrice GODART** 18, résidence du Moulin – 80470 ST SAUVEUR

Tél : 06.81.11.11.37

E-mail : [pgodart@uct.org](mailto:pgodart@uct.org)

Site : [www.uct.org](http://www.uct.org) --> **rubrique** « Traits Union Européens ».



## II – C'est parti.

Samedi 1er juillet, 6 h 00 :

Je me suis engagé sous les couleurs de mon club cyclotouriste, le CTC (Cyclo Touriste Caladois) à Villefranche-sur-Saône dans le Beaujolais, ma région natale où je vis maintenant. J'ai choisi de me lancer sur un double trait d'union européen : à l'aller PARIS - BRUGES - AMSTERDAM en rejoignant la façade maritime et au retour par l'intérieur des terres AMSTERDAM - BRUXELLES - PARIS, une randonnée qui traverse le nord de la France, la Belgique et les Pays-Bas (ou la Hollande). L'expérience acquise ces dernières années sur diverses randonnées européennes me permet toutefois de partir sereinement.

| Randonnées réalisées                           | Année | Distance | Dénivelé |
|------------------------------------------------|-------|----------|----------|
| - Tour de Croatie                              | 2006  | 826 km   | 8 122 m  |
| - Lyon - Venise                                | 2007  | 1 267 km | 15 269 m |
| - Paris - Copenhague - Stockholm               | 2008  | 2 300 km | 11 500 m |
| - Paris - Rome                                 | 2009  | 1 900 km | 15 500 m |
| - Paris - Madrid                               | 2010  | 1 723 km | 16 414 m |
| - Paris - Prague                               | 2011  | 1 320 km | 11 121 m |
| - Paris - Vienne                               | 2012  | 1 770 km | 14 100 m |
| - Paris - Budapest                             | 2013  | 1 940 km | 16 700 m |
| - Paris - Venise - Ljubljana - Zagreb          | 2014  | 2 135 km | 14 120 m |
| - Paris - Bonn - Berlin                        | 2015  | 1 337 km | 10 830 m |
| - Paris - Vaduz - Munich                       | 2016  | 1 535 km | 17 130 m |
| Paris - Bruges - Amsterdam - Bruxelles - Paris | 2017  | 1 460 km | 8 130 m  |

J'avais, quelques semaines auparavant, étudié les 2 itinéraires de Paris - Bruges - Amsterdam et Bruxelles - Paris que m'avait transmis mon ami **Patrice GODART**, représentant des cyclotouristes français à l'UECT et président actuel de l'UECT. La plupart des capitales européennes sont accessibles en vélo et tous les trajets reliant Paris à ces capitales sont documentés et homologués par l'ASPTT de Saint-Quentin dans l'Aisne, sous la houlette de **Patrice GODART** son responsable (voir les 2 pages précédentes).

J'avais, la semaine précédente, vérifié mécaniquement ma randonneuse en acier CYFAC en l'équipant de pneus neufs de 700 en section 25 mm et en contrôlant les roulements, les visseries, les câbles et les éclairages.

Cette préparation est essentielle parce que les routes principales et secondaires sont parfois dangereuses (vitesse excessive des voitures et des camions – réseau routier pas toujours bien entretenu – très peu de 2 roues sur les routes et encore moins de vélos, ce qui nous fait apparaître comme des intrus).

Je sais que cette année, j'aurai la chance d'emprunter de nombreuses pistes cyclables en Belgique et aux Pays-Bas qui sont des pays cyclables exemplaires et qui facilitent la circulation des vélos, en particulier en milieu urbain. La France possède un réseau dense de routes secondaires mais en ville, les cyclistes doivent cohabiter avec les voitures et les camions, d'où une vigilance accrue.

Mes bagages se limitent à une sacoche-guidon pour les affaires courantes qui repose sur un porte-bagage avant, une sacoche triangle pour le vêtement anti-pluie, une sacoche de selle pour le petit outillage, 2 bidons, l'ensemble pesant de 6 à 7 kg supplémentaires. Comme tout cyclotouriste à "l'ancienne", ma sacoche guidon est équipée d'une pochette transparente pour visionner la carte et l'itinéraire choisi. Ce routage par carte est important parce qu'il permet, en temps réel, de lire les panneaux indicateurs tout en repérant le tracé sur la carte. Je sais qu'aujourd'hui, de nombreux cyclotouristes utilisent des GPS très performants pour se guider, mais cela suppose un travail préparatoire important pour tracer les parcours et les télécharger. De plus, je préfère lire une carte que suivre une "trace" sur GPS.

Départ pour un nouveau périple à travers la France, la Belgique et les Pays-Bas, pays que j'ai déjà traversés en vélo, lors de randonnées précédentes.



### III – Descriptif de mes vélos.

## Michel BONNARD : Vélo de randonnée.

*(Randonneuse CYFAC Evasion, sur mesure).*



- Vélo CYFAC cadre acier sur mesure Colombus Life 5/10ème de 2013.
- Fourche CYFAC carbone XC103 – Potence inversée Ritchey 70 mm.
- Jeu de direction intégré CYFAC - Selle Fi'zi:k Aliante.
- Freins FSA - SLK – Leviers de vitesse Campagnolo Centaur.
- Roues Campagnolo Zonda noires – Pneus Continental GP 4 season 25.
- Pédales Campagnolo Centaur triple plateaux (50 – 39 – 30).
- Dérailleur arrière Campagnolo Centaur.
- Dérailleur avant Campagnolo Centaur.
- Cassette arrière 10 vitesses : 13 – 29 Campagnolo Centaur.
- Pédales Shimano SPD - A520 – Chaussures Sidi et cales Shimano SPD.
- Sacoche guidon Berthoud GB 2586 10 litres - Porte bagage avant Netto.
- Sacoche triangle Vaudé - Sacoche de selle Bianchi.
- Poids du vélo : 10 kg – Poids avec les sacs et les bidons : 17 kg.



**Michel BONNARD : Vélos d'entraînement.**

*(Montage à la carte par Manuel du magasin Plaisir Cycles – 78).*



**Bianchi Infinito - Carbone**

- Vélo cadre carbone Bianchi Infinito 59 cm – Année 2010.
- Fourches carbone et kevlar Bianchi.
- Potence 3T – Guidon 3T Rotundo – Jeu de direction FSA Orbit CE Plus.
- Freins Campagnolo Centaur – Leviers de vitesse Campagnolo Centaur.
- Roues Campagnolo Zonda argent – Pneus Continental 4000 4 saisons 25.
- Pédales Campagnolo Comp TM triple plateaux (50 – 40 – 30).
- Dérailleur arrière Campagnolo Comp TM.
- Dérailleur avant Campagnolo Comp TM.
- Cassette arrière 10 vitesses : 13 – 29 Campagnolo Centaur.
- Selle San Marco céleste – Tige de selle Campagnolo Record.
- Pédales Look Kéo – Chaussures Sidi et cales Look Kéo.
- Poids du vélo : 7,6 kg.



**Bianchi Impulso - Alu**

- Vélo cadre alu Bianchi Impulso C2C 59 cm – Année 2012.
- Fourche avant FC09 carbone et alu Bianchi.
- Potence FSA – Guidon Reparto Corse – Jeu de direction FSA.
- Freins Campagnolo Veloce – Leviers de vitesse Campagnolo Veloce.
- Roues Reparto Corse noires – Pneus Continental 4000 4 saisons 25.
- Pédales Campagnolo Comp TM triple plateaux (50 – 40 – 30).
- Dérailleur arrière Campagnolo Veloce argent.
- Dérailleur avant Campagnolo Veloce noir.
- Cassette arrière 10 vitesses : 13 – 29 Campagnolo Centaur.
- Selle San Marco new Ponza blanche – Tige de selle Reparto Corse.
- Pédales Look Kéo – Chaussures Sidi et cales Look Kéo.
- Poids du vélo : 9 kg.



## IV – Les 10 étapes.

### 1) Plaisir - Paris - Ermont - Francastel - Conty - Amiens.

Samedi 1er juillet

| Distance | Dénivelé     | Moyenne horaire | Température à 12 h |
|----------|--------------|-----------------|--------------------|
| 200 km   | 1 650 mètres | 21,6 km/heure   | 20°                |

Je suis prêt pour entamer mon périple. J'ai effectué les mois précédents un bon entraînement physique en alignant les km (environ 7 600 km depuis le 1<sup>er</sup> janvier) et j'ai durci l'entraînement en programmant quelques sorties de 150 à 200 km dans le Beaujolais et les Pyrénées ainsi qu'un séjour en étoile d'une semaine à Lamoura dans le haut Jura français et le Jura suisse avec mon ancien club des Yvelines : l'ATCP (Plaisir).

Je quitte Plaisir dans les Yvelines où habitent mes enfants, afin de rejoindre l'itinéraire initial à Paris à la Porte d'Asnières pour une 1<sup>ère</sup> étape qui me conduira à Amiens dans le département de la Somme. Le parcours me fera traverser 5 départements : les Yvelines - les Hauts de Seine - le Val l'Oise - l'Oise et la Somme. Le trafic est fluide parce qu'il est 6 heures un samedi.

Je préfère m'échapper de bonne heure. L'étape sera difficile parce que la pluie et le vent du nord-ouest défavorable m'accompagneront pendant presque toute cette longue étape, le relief étant tout de même assez vallonné. Je passe à Saint-Germain-en-Laye célèbre pour son château et son centre historique.



Le château de Saint-Germain-en-Laye, ancienne résidence des rois de France. Le château accueille le Musée d'Archéologie Nationale.

Passé Saint-Germain-en-Laye, il commence à pleuvoir et je préfère "bâcher" en enfilant mon vêtement anti-pluie provenant de la boutique de la Fédération Française de CycloTourisme (FFCT), qui est imperméable et respirant. Je protège également ma sacoche guidon avec le couvre-sacoche adapté.

En poursuivant ma route, je passe à Maison-Lafitte surnommée "la cité du cheval" en raison de ses nombreuses activités équestres. Je rejoins ensuite Houilles, la Garenne-Colombes, Courbevoie et Paris à la Porte d'Asnières, point de départ de ma randonnée.

L'heure suivante me permet d'atteindre Ermont avant de traverser ou longer plusieurs forêts (forêt de Montmorency, forêt de l'Isle-Adam, forêt de Carnelle) qui se situent dans le Vexin français.



Forêt de L'Isle Adam, mais aucun risque de feux avec la pluie.

Cette région du Vexin français est relativement vallonnée et me rappelle le souvenir de plusieurs randonnées cyclotouristes effectuées avec mon ancien club de Plaisir dans la région de Frépillon ou en direction de Compiègne. A l'approche de Beauvais vers midi, je m'arrête déjeuner dans une brasserie à Hondainville, avec une assiette campagnarde et une bière, en rajoutant le gâteau de riz fait-maison que j'avais emmené dans ma sacoche. Il est important lorsque les conditions météorologiques sont difficiles (pluie ou chaleur), de prendre le temps de s'arrêter pour s'alimenter et s'hydrater.



Je contourne Beauvais par l'est, en traversant la forêt de Hez-Froidmont puis en retrouvant un territoire de cultures céréalières ou de betteraves sucrières.



Ferme traditionnelle dans le Beauvaisis, construite avec des briques de terre cuite, grâce à l'argile abondante dans la région.  
C'est un type de construction que je rencontrerai souvent dans le nord de la France, en Belgique et en Hollande.

Je retrouve ensuite la région de l'amiénois et j'arrive à Amiens vers 17 h après 200 km parcourus. La pluie a cessé mais le temps est orageux. Je recherche l'hôtel réservé au centre ville et je prends avec plaisir une douche réparatrice. Je fais un tour de ville et quelques photos avant d'aller dîner dans une pizzeria.



La cathédrale très imposante de Notre-Dame d'Amiens





La tour Perret construite en 1950, en béton armé et haute de 110 mètres avec 27 étages d'appartements et de bureaux.



Le monument aux morts en mémoire du Général Leclerc et de la 2ème DB



La foire commerciale d'Amiens avec la cathédrale Notre-Dame au fond.

## 2) Amiens - St-Sauveur - Auxi-le-Château - Aire-sur-la-Lys.

Dimanche 2 juillet

| Distance | Dénivelé     | Moyenne horaire | Température à 12 h |
|----------|--------------|-----------------|--------------------|
| 140 km   | 1 050 mètres | 22,8 km/heure   | 23°                |

En prenant le petit-déjeuner, je constate que la pluie est encore au rendez-vous. Elle cessera vers 15 h dans l'après-midi.

Avant de partir d'Amiens, je me dirige vers la zone des hortillonnages le long du chemin de halage qui longe la Somme. Les hortillonnages sont des jardins flottants et l'un des emblèmes d'Amiens, entrecoupés de nombreux canaux. Les hortillons sont le nom des jardiniers qui façonnent depuis plusieurs siècles ces îlots fertiles.



Les hortillonnages d'Amiens avec la cathédrale Notre-Dame au loin.



Je quitte Amiens en longeant la Somme jusqu'à Saint-Sauveur. En passant à Saint-Sauveur, je pensais voir mon ami Patrice Godard, président de l'Union Européenne de CycloTourisme (UECT) qui y habite. Mais je sais qu'il est en ce moment en randonnée cyclotouriste pour inaugurer avec son groupe habituel un nouvel itinéraire entre BELFAST et CARDIFF.

Je prends tout de même quelques photos de son village en pensant à lui et à tout le travail qu'il effectue pour satisfaire les échanges cyclotouristes avec nos voisins et amis européens.



Village de Saint-Sauveur situé le long de la Somme





Je rejoins ensuite la ville d'Auxi-le-Château où je fais pointer ma carte de contrôle et j'en profite pour me ravitailler parce que c'est dimanche et que je ne vais pas trouver beaucoup d'épiceries ou de boulangeries ouvertes ensuite.



Centre ville d'Auxi-le-Château

Je quitte Auxi-le-Château en direction du col des 6 chemins, qui culmine à 135 m. La route alterne pendant 20 km entre des montées et des descentes, mais avec des pourcentages légers qui ne dépassent jamais plus de 5%.

Je rencontre de temps en temps des plantations de peupliers, que l'on nomme peupleraies.



Peupleraies qui alimentent les usines de fabrication de cagettes à légumes, de boîtes de fromages ainsi que des allumettes.

Je constate aussi que de nombreuses éoliennes sont implantées parce que la mer n'est pas loin, que le relief ne s'oppose pas aux vents et que la logique est d'investir de plus en plus dans les énergies renouvelables.



Eoliennes en plein champs  
dans le pays Ternois.

Avant d'atteindre Aire-sur-la-Lys, la fin du parcours passe par les chemins de Saint-Benoît.

Il s'agit de chemins de randonnées pédestres ou cyclotouristes en souvenir de Benoît-Joseph Labre, pèlerin mendiant français, né en 1748 à Amettes dans le Pas-de-Calais, mort à Rome en 1783 et canonisé en 1881. Il était surnommé "Le vagabond de Dieu".



Benoît-Joseph Labre,  
par Antonio  
Cavallucci, vers 1795,  
Museum of Fine Arts,  
Boston.





Vue d'Aire-sur-la-Lys dans la plaine de la Lys et le long de la rivière de même nom.





### 3) Aire-sur-la-Lys - Oxelaere - Dixmude - Bruges.

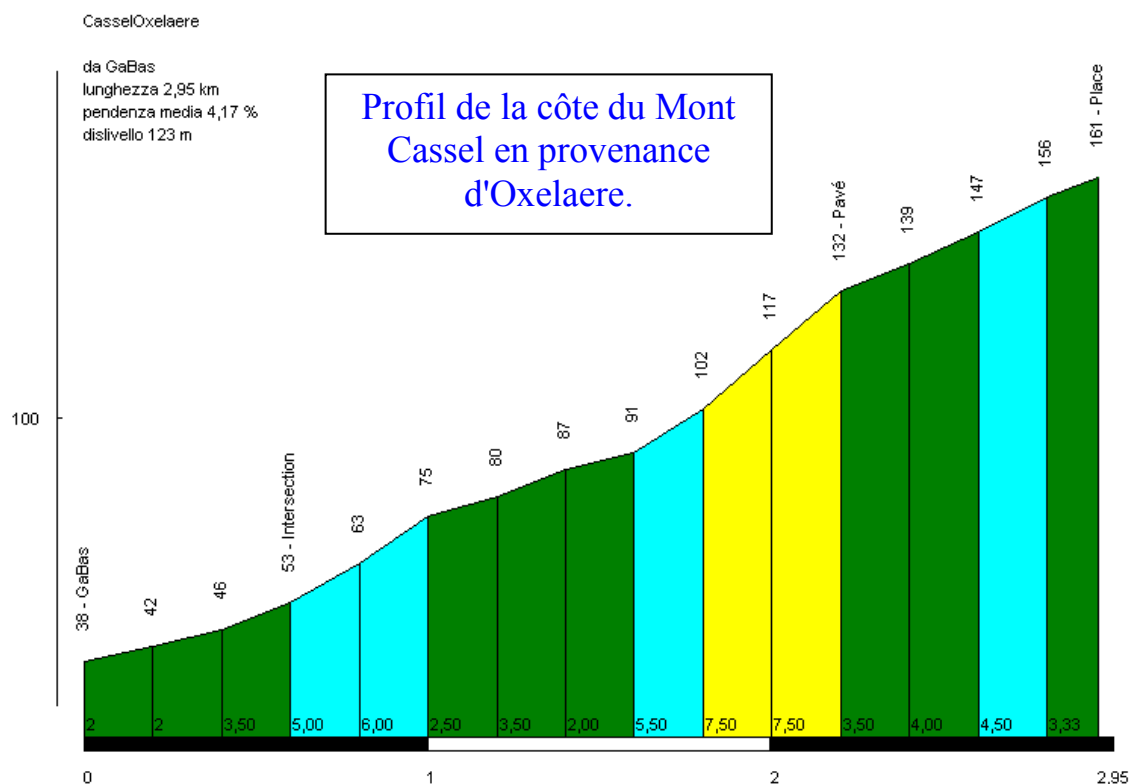
Lundi 3 juillet

| Distance | Dénivelé   | Moyenne horaire | Température à 12 h |
|----------|------------|-----------------|--------------------|
| 130 km   | 620 mètres | 23,7 km/heure   | 24°                |

Après un bon petit-déjeuner copieux comme d'habitude, je m'engage pour une étape plus courte afin de disposer en milieu d'après-midi de temps pour visiter la splendide ville de Bruges.

Cela fait plaisir aussi de partir pour une belle journée ensoleillée, un peu nuageuse mais sans la pluie des 2 jours précédents. Le profil de l'étape est plutôt plat, seule la 1ère partie sera vallonnée avec au programme l'ascension du mont Cassel (175 m), qui est le symbole montagneux du département du nord.

Plusieurs routes permettent d'accéder à la ville de Cassel et mon itinéraire passant en amont par Oxelaere, j'emprunte une route bitumée de 3 km avec une pente moyenne à 4% (7,5 % maxi). Ce n'est pas le cas de la descente vers Le Riveld qui est pavée à l'ancienne et qui est très inconfortable pour des vélos de randonnées chaussés de pneus étroits (section de 25). Les pavés étant encore humides, je préfère emprunter en descente le trottoir pour éviter la chute ou le dérapage.





Place centrale de Cassel en  
haut du Mont Cassel

Je poursuis ensuite ma route vers la frontière franco-belge que je franchis à Watou. En passant, je vois un bistrot (en Belgique, on parle d'estaminet) et je souris en voyant "Jupiter à la frontière belge". Cela me fait penser à notre nouveau Président de la République Française, que l'on surnomme "Jupiter".



Un estaminet à Watou, à la  
frontière franco-belge.



Je suis en Flandre et la langue parlée est le flamand très proche du néerlandais. Lorsqu'on parle allemand et anglais, on parvient à comprendre un peu la langue.

Avant d'atteindre Bruges, je traverse des petites villes et je m'aperçois que la Belgique est sillonnée de nombreuses pistes cyclables qui ne sont pas toujours séparées des routes mais qui permettent tout de même de circuler convenablement en vélo.



Eglise de  
Beveren



Porte d'entrée  
de la ville de  
Lo-Reninge



Hôtel de Ville de  
Dixmude

Dans les campagnes, l'agriculture est proche de celle du nord de la France : élevage laitier, céréales, betteraves et pommes de terre.

La pomme de terre est beaucoup cultivée parce qu'elle est très appréciée dans les restaurants ou dans les friteries. J'en profite pour en manger régulièrement, parce qu'elles sont bonnes et que cela nourrit bien en faisant du vélo.



Champs de pommes  
de terre en Flandre



Après le déjeuner (saucisses - frites - bière) pris dans une brasserie, il est 14 h et j'approche de la ville de Bruges, que je souhaite visiter dans l'après-midi.

Bruges est une ville historique qui, dès le XII<sup>ème</sup> siècle, a connu un essor en devenant un comptoir marchand et financier incontournable dans l'Europe du nord. L'âge d'or de la ville se situe entre le XIII<sup>ème</sup> et le XV<sup>ème</sup> siècle avec un commerce florissant et grâce au progrès de la navigation marchande avec l'Europe du sud et l'Afrique. En l'an 1500, Bruges comptait près de 100 000 habitants.

Il reste de cette période de nombreux vestiges qui témoignent de la richesse de son patrimoine.

J'arrive à Bruges par l'une des portes d'entrée au sud de la ville et je fais un premier tour de ville en vélo avant de rejoindre mon hôtel en centre ville.







Le beffroi de Bruges haut de 83 mètres surmonte les anciennes halles commerçantes.

Les beffrois belges (33) et du nord de la France (23) sont inscrits au patrimoine mondial de l'UNESCO.





La grande place de Bruges couvre une superficie de 1 ha







Les canaux du centre ville de Bruges

#### 4) Bruges - Vlissingen - Oudorp - Rosenberg - Delft.

Mardi 4 juillet

| Distance | Dénivelé   | Moyenne horaire | Température à 12 h |
|----------|------------|-----------------|--------------------|
| 165 km   | 280 mètres | 23,2 km/heure   | 26°                |

Ce sera une étape particulière parce que je vais emprunter des pistes cyclables sur presque tout le parcours, que ce soit en Belgique et surtout aux Pays-Bas qui est le pays de rêve pour la pratique du vélo.

Je connais bien les Pays-Bas pour y être allé de nombreuses fois lorsque j'habitais en Ile-de-France. C'est un pays fascinant pour son art de vivre, son esprit de tolérance, son sens du collectif et son ingéniosité dans de multiples domaines économiques, écologiques et culturels.

Je quitte Bruges par une piste cyclable qui longe un canal pendant une dizaine de kilomètres. C'est vraiment agréable au petit matin de pédaler tranquillement au bord de l'eau, on a l'impression d'être hors du temps et des contraintes de la circulation urbaine.



Piste cyclable que j'emprunte le long du canal au nord de Bruges.



En longeant ce canal et alors que je suis encore en Belgique, j'aperçois soudain un moulin à vent. C'est un moulin qui a été restauré et que des particuliers entretiennent pour préserver le patrimoine régional.



Moulin à vent belge le long du canal.

Au bout d'une heure de route, j'entre aux Pays-Bas à Sluis et me dirige ensuite vers la ville de Vlissingen où je dois pointer à nouveau ma carte de contrôle. Pour rejoindre cette ville, j'emprunte un ferry qui traverse l'un des nombreux bras de mer (le Westerschelde qui est l'estuaire du port d'Anvers).

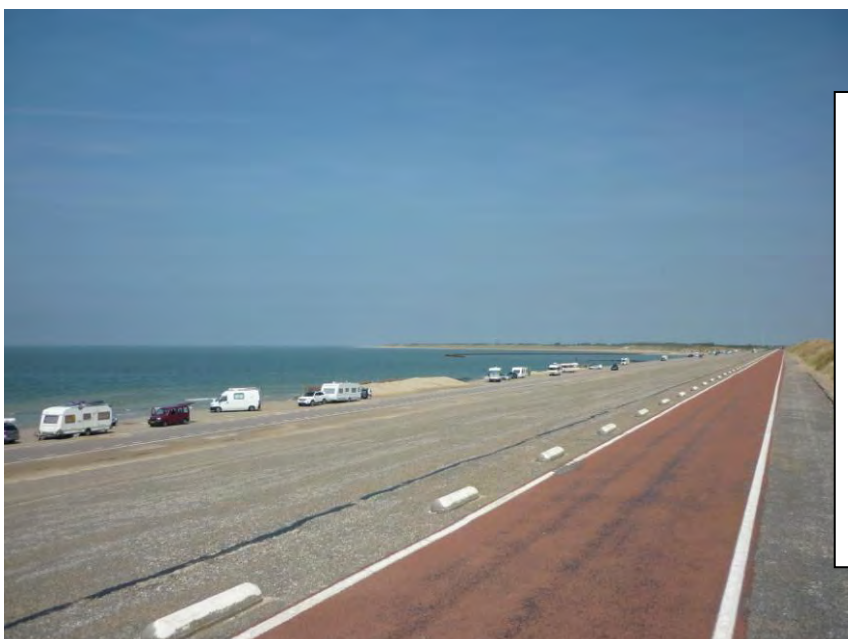


Embarcadère pour accéder depuis  
Breskens à Vlissingen et franchir  
l'estuaire du port d'Anvers.  
La traversée dure 30 mn.

La pratique du vélo a toujours été encouragée aux Pays-Bas depuis les années 1970. Les automobilistes sont aussi cyclistes et le respect des cyclistes est une priorité dans le code de la route. Des pistes cyclables sont intégrées dans les infrastructures et adaptées aux conditions urbaines avec des séparations, des parkings à vélos, des ponts et des autoroutes pour les vélos, des ateliers de réparation, des stations de gonflage et un code de conduite spécifique. Tout ceci a popularisé le vélo dans un pays plat. La sécurité est tellement bien ressentie par la population que les cyclistes ne portent pas de casque. On dit qu'il y a plus de vélos en Hollande que d'habitants ! Parcourir la Hollande en vélo est la meilleure option pour découvrir la campagne et visiter les belles villes comme Delft, La Haye, Amsterdam, Gouda, Edam, Volendam, Alkmaar, etc...



Panneaux  
directionnels sur les  
pistes cyclables en  
Hollande



Piste cyclable (en  
rouge) que j'emprunte le  
long de la digue de 15  
km qui relie les villes de  
De Roompot à Burgh.

C'est l'Oosterscheldeke  
qui forme un barrage et  
qui protège la baie de  
l'Escault oriental.



Après avoir franchi l'estuaire du port d'Anvers, je remonte progressivement vers le nord du pays en passant de piste en piste et de digue en digue.

Les Pays-Bas ont toujours lutté contre la mer au cours de leur histoire mais le 1er février 1953 une violente tempête, venue de la mer du nord, s'est abattue sur les côtes et a rompu les digues de la province de Zélande. En l'espace d'une nuit, plus de 1 800 personnes sont mortes noyées et 100 000 habitants se sont retrouvés sans abri.

Un plan "Delta" a décrété la fermeture de tous les estuaires (Rhin, Escaut, Meuse et leurs affluents) en ne conservant que les accès aux ports de Rotterdam et d'Anvers et des travaux gigantesques ont été entrepris : digues, barrages, écluses, polders, etc...

Aujourd'hui, plus de 25% de la surface du territoire hollandais se situe en dessous du niveau de la mer et les hollandais sont devenus des experts mondiaux dans la gestion de l'eau et dans la protection contre les inondations. Un système de surveillance et d'alerte permet de sensibiliser les autorités, les forces de secours et la population au moindre danger.



Piste cyclable le long de la digue du Brouwersdam. Au loin, un navire qui se dirige vers le port de Rotterdam.

Après avoir pris un nouveau ferry à Rozenburg pour franchir en 10 mn le bras de mer qui conduit à Rotterdam, je déjeune rapidement dans un café avec un sandwich au fromage de Gouda et des gaufres hollandaises (stroopwafels) qui sont des petites gaufres rondes fourrées au sirop de caramel. Ces gaufres sont vendues dans tout le pays mais elles sont originaires de Gouda.



Les gaufres  
hollandaises ou  
stroopwafels

J'arrive vers 16 h à Delft ce qui me permet, après une bonne douche, de visiter cette ancienne ville typiquement hollandaise, de 100 000 habitants et située entre La Haye et Rotterdam. La ville de Delft est aussi connue mondialement pour sa faïence avec ses motifs bleus (on parle du bleu de Delft).



Le bleu de Delft  
dans le lavabo de la  
salle de bain de la  
chambre d'hôtel où  
je séjourne.



C'est également à Delft qu'a vécu l'un des plus grands peintres du siècle d'or hollandais avec Rembrandt : Johannes Vermeer (1632 - 1675) dit Vermeer de Delft. Ci-dessous, vous pouvez voir 3 de ses plus célèbres tableaux :



La laitère  
1658



La jeune fille à la perle  
1665



La dentellière  
1670



Vue typique de Delft avec ses canaux





Vieille église de Delft



Nouvelle église de Delft



Place centrale de Delft





Maisons typiques hollandaises à Delft



Parking à vélos à la gare  
centrale de Delft

## 5) Delft - Zoertemeer - Boskoop - Amsterdam.

Mercredi 5 juillet

| Distance | Dénivelé   | Moyenne horaire | Température à 12 h |
|----------|------------|-----------------|--------------------|
| 105 km   | 100 mètres | 23,4 km/heure   | 27°                |

Après un bon petit déjeuner, je pars vers 8 h pour une étape matinale afin de pouvoir visiter Amsterdam l'après-midi.

L'itinéraire prévu évite les grandes villes de la côte (La Haye, Leiden, Haarlem) et se recentre à l'intérieur du territoire sur des petites villes ou des villages. Les Pays-Bas sont peuplés de 17 millions d'habitants sur un petit territoire de 41 500 km<sup>2</sup>, ce qui en fait le pays le plus dense d'Europe : 410 habitants au km<sup>2</sup>.

Pour mémoire, la France compte environ 67 millions d'habitants sur 551 000 km<sup>2</sup>, ce qui donne une densité de 117 habitants au km<sup>2</sup>.

C'est la raison pour laquelle, la moitié des déplacements urbains aux Pays-Bas se fait en vélo, ce qui réduit les embouteillages et la pollution tout en améliorant la qualité de vie et la bonne santé de la population.

En remontant vers Amsterdam et en traversant les villages, je me rends compte que la Hollande est aussi un grand pays agricole grâce à l'élevage laitier, la fabrication des fromages, les cultures maraîchères et les cultures florales. Mais c'est une agriculture intensive qui commence à être contestée comme partout en Europe au profit d'une agriculture plus écologique et plus respectueuse de l'environnement.



Serres de cultures maraîchères dans la région de Boskoop.



Je vois régulièrement tout au long de ma route des anciens moulins à vent que l'on préserve pour le cachet local.



2 types de moulins à vent  
rencontrés lors de l'étape  
Delft - Amsterdam.

Dans la région de Dordrecht au sud-est de Rotterdam, se trouve le site de Kinderdijk, mondialement connu avec ses 19 moulins à vent, construits au XVIIIème siècle et qui géraient la circulation des eaux dans les canaux pour lutter contre les inondations. Le site a été inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO en 1997.

Comme prévu, j'arrive à Amsterdam vers 12 heures et j'en profite pour faire un tour de ville et quelques photos avant de rejoindre mon hôtel situé en plein centre ville près du musée d'Anne Frank (d'où le nom de mon hôtel : Di-Ann). Je déjeune dans un kebab turc (döner) avec un sandwich à l'agneau et des légumes, le tout arrosé d'une bonne bière hollandaise.

Cette après-midi, je pourrai ainsi me balader à pied dans le centre ville et prendre une demi-journée de repos (bien méritée).



Arrivée au centre d'Amsterdam, à l'hôtel Di-Ann proche de la maison musée d'Anne Frank.



Amsterdam est la ville la plus peuplée des Pays-Bas avec près d'un million d'habitants et la capitale économique, culturelle et financière du pays, la capitale politique étant La Haye.

C'est une ville historique et cosmopolite qui a su conserver des allures de petite ville avec ses maisons étroites, ses canaux, ses allées au fil de l'eau. Chacun flâne à pied ou en vélo. C'est une ville qui offre un confort de vie agréable et qui donne une image de tolérance et de progressisme.

Depuis les années 2000, la ville s'est modernisée et certains quartiers ont été rénovés. Mais le coeur historique de la ville est préservé et donne l'impression d'une foire permanente.

La ville est aussi connue pour son "quartier rouge", dédale de ruelles avec ses sex-shops et ses vitrines de prostituées ainsi que pour ses cafés autorisés à vendre du cannabis.



Une vue typique des canaux d'Amsterdam.





Place Rembrandt  
et sa statue.



Maison traditionnelle avec poulie et  
crochet pour emménager ou déménager.



L'étroitesse et la pente  
des escaliers ne permet  
pas d'emménager ou de  
déménager  
classiquement.





La tour de la monnaie (Munttoren), datant de 1620, était l'une des portes d'entrée de la vieille ville.

En 1672, sous la menace d'invasion de Louis XIV, on y transféra temporairement la frappe de la monnaie.



Sur la place centrale, le monument national, pilier de pierre blanche, érigé en 1956 à la mémoire des victimes de la 2ème guerre mondiale.

Au fond, on voit le grand hôtel de luxe Krasnapolsky.



Maison où Anne Frank et sa famille ont vécu pendant 2 ans avant d'être dénoncées à la Gestapo et déportées en 1944.

Cette maison est devenue un musée-mémorial de la Shoah.



Musée de cire de Madame Tussaud ouvert en 1970 et réplique du musée fondé en 1835 à Londres par Marie Tussaud, créatrice de statues de cire





Avenue du centre ville d'Amsterdam, on peut constater l'absence des voitures parce que tout le monde marche.



Parking à vélos en extérieur dans une avenue d'Amsterdam.

## 6) Amsterdam - Gouda - Gorinchem - Breda - Hoogstraten.

Jeudi 6 juillet

| Distance | Dénivelé   | Moyenne horaire | Température à 12 h |
|----------|------------|-----------------|--------------------|
| 170 km   | 330 mètres | 23,6 km/heure   | 27°                |

En examinant la carte, je vois que le parcours sera à nouveau plat mais que la distance sera assez longue pour traverser de l'intérieur la Hollande méridionale et rejoindre la Belgique à Hoogstraten.

Je m'échappe à 8 h 30' d'Amsterdam par le sud en suivant le même circuit par lequel je suis arrivé et je bifurque après 35 km vers un nouvel itinéraire qui me conduira toujours par des pistes cyclables vers la capitale du fromage hollandais Gouda, avant de rejoindre les villes de Gorinchem et de Breda.

Peu après mon départ d'Amsterdam, je longe l'aéroport international d'Amsterdam à Schiphol. C'est un grand aéroport qui héberge la compagnie nationale néerlandaise KLM qui est d'ailleurs partenaire de notre compagnie nationale Air France.

Je constate qu'il y a des jardinerie dans la plupart des villages traversés parce que les hollandais aiment bien jardiner et fleurir leur maison même s'ils ont de petits terrains. Le climat aidant et grâce à la pluie, les jardins sont verdoyants et coquets et les habitants rivalisent d'ingéniosité pour égayer leur environnement.



Entrée d'une  
jardinerie,  
beaucoup de  
plantes et  
fleurs étant  
produites  
localement.



J'arrive aux environs de midi à Gouda qui est une petite ville historique connue pour la commercialisation de son fromage. Le Gouda est un fromage fabriqué à partir de lait de vache de race Holstein. Une roue de fromage de Gouda pèse environ 15 kg et la plus grande partie est fabriquée de façon industrielle.



Le Gouda classique

et



le Gouda au cumin



Hôtel de ville de Gouda érigé en 1450 et l'un des plus anciens des Pays-Bas.



Le poids public de Gouda, construit en 1667 et classé monument national.

Je reste à Gouda pour déjeuner sur la place du marché, au pied de l'hôtel de ville. Ce sera des tagliatelles au saumon avec une coupe de glace aux cerises et une bière.

Je suis attablé avec d'autres cyclotouristes hollandais qui sont surpris par mon périple et par le peu de bagages que je transporte. Je leur explique que j'ai l'expérience de voyager ainsi avec 6/7 kilos de bagages et que cela me permet de rouler en toute autonomie chaque jour. Sauf que je ne fais pas de cyclo-camping et que je privilégie le confort en réservant des chambres dans des gîtes ou à l'hôtel.

Il est vrai que je rencontre plus souvent sur la route des baroudeurs qui roulent avec des VTC (Vélos Tous Chemins) chargés de grosses sacoches dont le poids peut aller jusqu'à 30/35 kilos. Respect mais j'ai passé l'âge de pratiquer ainsi.

Je reprends la route vers 13 h 30' et au bout de 30 mn, je dois prendre un bac à Schoonhoven pour traverser en 5 mn le Lek qui est un petit affluent du Rhin.





Bac assurant le passage du Lek à Schoonhoven.

Je rejoins ensuite la ville de Gorinchem avant d'emprunter la piste cyclable qui longe à distance pendant 40 km l'autoroute A27 reliant Utrecht à Breda.

En fin d'après-midi après Breda, je passe la frontière entre les Pays-Bas et la Belgique avant de rejoindre la petite ville belge d'Hoogstraten où j'ai réservé une chambre dans un Bed and Breakfast. Je dîne ensuite en ville dans une brasserie avec une assiette de charcuterie et des frites.



Bed and Breakfast  
Fragaria très  
accueillant à  
Hoogstraten.

## 7) Hoogstraten - Herentals - Vilvorde - Bruxelles.

Vendredi 7 juillet

| Distance | Dénivelé   | Moyenne horaire | Température à 12 h |
|----------|------------|-----------------|--------------------|
| 110 km   | 350 mètres | 22,9 km/heure   | 26°                |

Au lever, je prends un petit déjeuner copieux dans ce sympathique gîte que je quitte vers 7 h 30, afin d'arriver autour de 13 heures à Bruxelles.



Eglise Sainte Catherine d'Hoogstraten avec son clocher haut de 100 mètres.

Je retrouve les pistes cyclables belges qui sont moins protégées qu'en Hollande et qui longent souvent les routes en étant construites pour les plus anciennes avec des blocs successifs et des joints entre chaque bloc, ce qui n'est pas très confortable. En venant des Pays-Bas, on devient plus exigeant en matière d'infrastructures cyclables !

Je rejoins la ville d'Herentals, dont le nom m'évoque un ancien coureur professionnel belge : Rik Van Looy qui a couru dans les années 1950 et 1960.



Rik Van Looy était surnommé "l'empereur d'Herentals" et était plutôt un coureur de classiques de type rouleur - sprinter. Il a été 2 fois champion du monde sur route, a gagné 3 fois Paris - Roubaix et remporté près de 500 courses au cours de sa carrière. Né en 1933, il a 84 ans aujourd'hui.



J'arrive au nord de Bruxelles par la chaussée de Haecht longue de plusieurs kilomètres avant d'atteindre les boulevards périphériques qui entourent le centre ville de Bruxelles. J'ai réservé une chambre dans un très bel hôtel du centre ville.



Un des nombreux  
boulevards qui  
entourent le centre  
de Bruxelles :  
le boulevard du  
jardin botanique



Arrivée au centre  
de Bruxelles à la  
place des martyrs  
dont les bâtiments  
datent de 1675 et  
de style néo-  
classique.

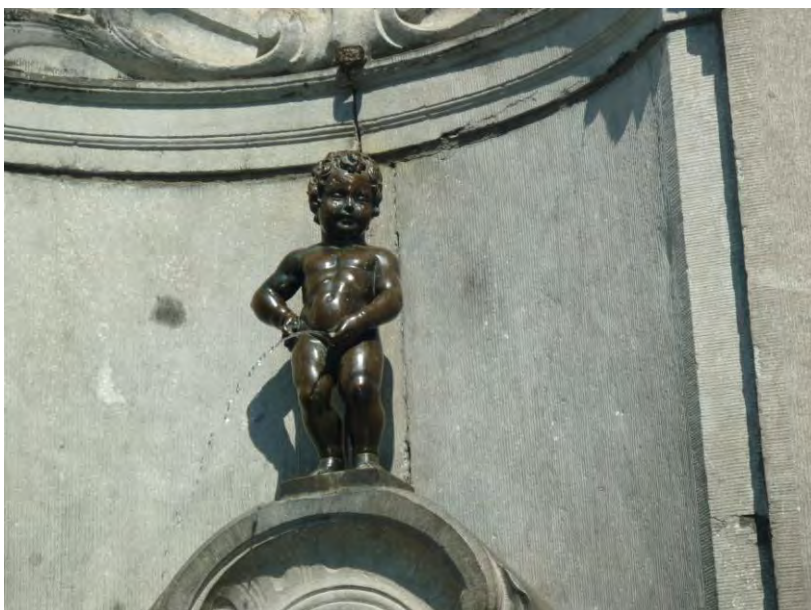


Bruxelles est une ville d'environ 1 200 000 habitants, capitale de la Belgique et capitale européenne qui accueille de nombreuses institutions de l'Union Européenne.

C'est une ville cosmopolite au carrefour de plusieurs cultures. Elle mélange les styles architecturaux, rassemble de très beaux musées, héberge des parcs et jardins accueillants, regroupe des quartiers vivants et à taille humaine et regorge de multiples cafés, estaminets, restaurants.



La Bourse de Bruxelles, bâtiment néo-classique de la fin du XIXème siècle qui accueille des expositions temporaires.



Le plus célèbre des petits bruxellois : le Manneken-Pis, statuette en bronze créée en 1619 et haute de 55 cm.





La grande place de Bruxelles, mélange de styles et d'architectures.







Eglise Sainte-Catherine de Bruxelles (milieu du XIXème siècle).



Eglise Saint-Nicolas, une des plus anciennes de Bruxelles et plusieurs fois restaurée.



## 8) Bruxelles - Ronquières - Locquignol - Landrecies.

Samedi 8 juillet

| Distance | Dénivelé     | Moyenne horaire | Température à 12 h |
|----------|--------------|-----------------|--------------------|
| 135 km   | 1 250 mètres | 21,8 km/heure   | 30°                |

Je prends mon petit-déjeuner à 7 h pour partir à 7 h 30', mon souhait étant de voir dans l'après-midi la fin de l'étape de montagne du tour de France qui arrive à Lamoura, près des Rousses dans le Jura où j'étais en séjour cyclotouriste en juin.

Je quitte Bruxelles au sud par la chaussée d'Alseberg longue de plusieurs kilomètres et qui est connue pour son itinéraire sélectif lors des courses belges dont l'arrivée est à Bruxelles, comme la Flèche Brabançonne. En entrant en Wallonie, je vais rencontrer un peu plus de relief qu'en Hollande ou en Flandre.

Au bout de 40 km, j'atteins la ville de Ronquières qui est connue pour son ascenseur à bateaux construit sur un plan incliné et qui permet de faire glisser un bac pouvant contenir une ou plusieurs péniches.



L'ascenseur à bateaux de Ronquières, mis en service en 1968.

Je progresse de village en village à travers la Wallonie en contournant des villes plus importantes comme Nivelles, La Louvière et Mons. Dans cette partie ouest de la Wallonie, les paysages sont variés avec des cultures céréalières, de l'élevage laitier ou des forêts.



Vestige d'un château rural en Wallonie.

Je reviens en France en passant la frontière franco-belge à Malplaquet où eut lieu en 1709 la bataille de Malplaquet qui opposa l'armée française aux troupes néerlandaises et autrichiennes. L'armée française battit en retraite mais l'ennemi ayant subi beaucoup de pertes, renonça à poursuivre et l'invasion de la France n'eut pas lieu.



Monument mémorial qui rend hommage aux combattants de la bataille de Malplaquet en 1709.



En fin de parcours j'arrive dans la forêt de Mormal qui, avec plus de 9 000 hectares, est le plus grand massif forestier du Nord.

Cette forêt est mentionnée dans un recueil de Robert-Louis Stevenson (auteur de l'île au trésor), intitulé "Voyage en canoë sur les rivières du Nord" où l'auteur et un de ses amis parlent de leur navigation le long de la Sambre et leur découverte de la forêt de Mormal.

Je pointe ma carte de contrôle dans une auberge au coeur de la forêt à Locquignol.



Forêt de Mormal à Locquignol.  
Une partie des routes forestières sont très cyclables.

Avant d'atteindre ma destination de fin d'étape à Landrecies, je passe à Maroilles, célèbre pour son fromage. Le maroilles est fabriqué avec du lait de vache Prim Holstein. Le maroilles a une odeur caractéristique et une saveur un peu corsée.



Le Maroilles, l'un des fameux fromages du nord de la France, pour ceux qui aiment les fromages de caractère.

Je fais une halte à Landrecies à l'hôtel les Charmilles de Mormal où le propriétaire me propose un plateau repas copieux pour le dîner, parce que son restaurant est en travaux. Cela me convient parce que cela m'évite d'aller en ville.



## 9) Landrecies - Wassigny - Saint-Gobain - Pierrefonds.

Dimanche 9 juillet

| Distance | Dénivelé     | Moyenne horaire | Température à 12 h |
|----------|--------------|-----------------|--------------------|
| 145 km   | 1 400 mètres | 22,3 km/heure   | 35°                |

Je prends un bon petit déjeuner dans l'hôtel les Charmilles de Mormal : charcuterie, fromage, viennoiserie, confiture, yaourt, fruits.

Le parcours sera vallonné toute la journée, ce qui fera 1 400 m de dénivelé en fin d'étape. La journée s'annonce chaude mais j'aurai la chance en quittant Landrecies et la forêt de Mormal de traverser de nouvelles forêts tout au long de la journée : la forêt d'Andigny, la forêt de Saint-Gobain et la forêt de Compiègne. Lorsqu'il fait chaud, la fraîcheur des arbres est régénératrice et permet de récupérer.



Avant d'arriver à Guise, j'aborde le village de Lesquiennes - Saint-Germain au sommet de la vallée de l'Oise et qui offre un beau panorama. Le peintre Matisse, qui est né dans la région, a habité au début du XXème siècle une maison en haut du village à côté de l'église et s'est inspiré des paysages lumineux et verdoyants le long de la rivière.

Aujourd'hui, un sentier de randonnée a été remis au goût du jour pour découvrir l'oeuvre de Matisse en Thiérache. C'est ainsi que je découvre, en passant près du village, l'hommage qui lui est rendu sur un château d'eau.



Hommage au peintre Matisse sur le château d'eau de Lesquiennes - Saint-Germain.

Je rejoins ensuite la petite ville de Guise qui s'est développée au moyen-âge à l'ombre d'un château fort occupé par les seigneurs de Guise, la terre de Guise étant qualifiée de comté avant d'être érigée en duché en 1528. C'est ainsi que la famille de Guise est devenue célèbre en tant que ducs de Guise. Il subsiste quelques vestiges de ce château avec un donjon.

Une autre curiosité de cette petite ville de Guise est le familistère construit par l'industriel Jean-Baptiste André Godin pour l'hébergement de ses ouvriers. C'est un haut lieu de l'histoire économique et sociale des XIXème et XXème siècles.



Les vestiges du château fort des ducs de Guise avec le donjon.



Le familistère de Guise, classé au titre des monuments historiques en 1991.



Vers midi, je m'arrête pique-niquer dans le village de Charmes où j'achète en boulangerie une quiche aux petits lardons et un flan nature. Je vais ensuite boire une bière dans le bistrot du coin.

Je reprends la route en me dirigeant vers la forêt de Saint-Gobain avant d'atteindre la ville de Saint-Gobain, berceau de la célèbre manufacture des glaces créée par Colbert pour concurrencer les verriers italiens de Murano.

Ancêtre du groupe Saint-Gobain, cette manufacture n'est plus opérationnelle mais on peut voir le portail en pierre de taille de l'ancienne usine, fermée en 1995. Le verre de la pyramide du Louvre a été fabriqué dans cette usine.



Une des portes d'entrée de la manufacture de Saint-Gobain.

Je reprends ma route à travers la forêt de Saint-Gobain et j'aperçois au fil de mon chemin des vestiges de l'époque médiévale dans 2 villages, Septvaux et Coucy-le-Château.



Le lavoir de Septvaux du XIIème siècle avec l'église romane aux 7 pignons et 2 clochers.



Vestiges d'un ancien château fort médiéval à Coucy-le-Château.



Je rejoins ensuite la forêt de Compiègne et j'emprunte une route forestière qui me conduit quelques kilomètres plus loin à Pierrefonds.

Pierrefonds possède un imposant château fort médiéval qui avait appartenu à Louis d'Orléans au XIV<sup>ème</sup> siècle et que Napoléon III fit restaurer par Viollet-le-Duc en 1857.

Ce château a fait l'objet d'un classement au titre des monuments historiques en 1862.



Vue sur le château de Pierrefonds.

La ville de Pierrefonds attire de nombreux touristes parce qu'un petit lac a été aménagé au pied du château avec la possibilité de pratiquer quelques activités nautiques ou de profiter des nombreux restaurants et bars qui côtoient le lac.

Je m'arrête dans un hôtel-restaurant au bord du lac avec vue sur le château. Que demander de plus !



Vues sur le petit lac de Pierrefonds.





## 10) Pierrefonds - Crépy-en-Valois - Paris - Plaisir.

Lundi 10 juillet

| Distance | Dénivelé     | Moyenne horaire | Température à 12 h |
|----------|--------------|-----------------|--------------------|
| 160 km   | 1 100 mètres | 22,1 km/heure   | 25°                |

C'est la dernière étape que j'accomplirai hélas sous la pluie, parfois orageuse, en revenant à la case départ à Paris puis à Plaisir.

Je planifie ce retour en 3 tronçons :

- Un tronçon de 110 km de Pierrefonds à la Porte de Pantin qui correspond à l'itinéraire de ma randonnée en passant par Crépy-en-Valois, Ermenonville, Mitry-Mory avant de prendre la piste cyclable qui longe le canal de l'Ourcq.
- La traversée de Paris sur 15 km entre la Porte de Pantin et la Porte de Vanves, en passant par les gares du Nord et de l'Est, la place de l'Opéra, la place de la Concorde, la gare Montparnasse et la porte de Vanves.
- Le retour de 35 km vers la banlieue ouest à Plaisir en passant par Vanves, Clamart, la forêt de Meudon, Chaville et Viroflay, Versailles, Saint-Cyr-l'Ecole, Fontenay-le-Fleury, Les Clayes-sous-Bois et Plaisir.

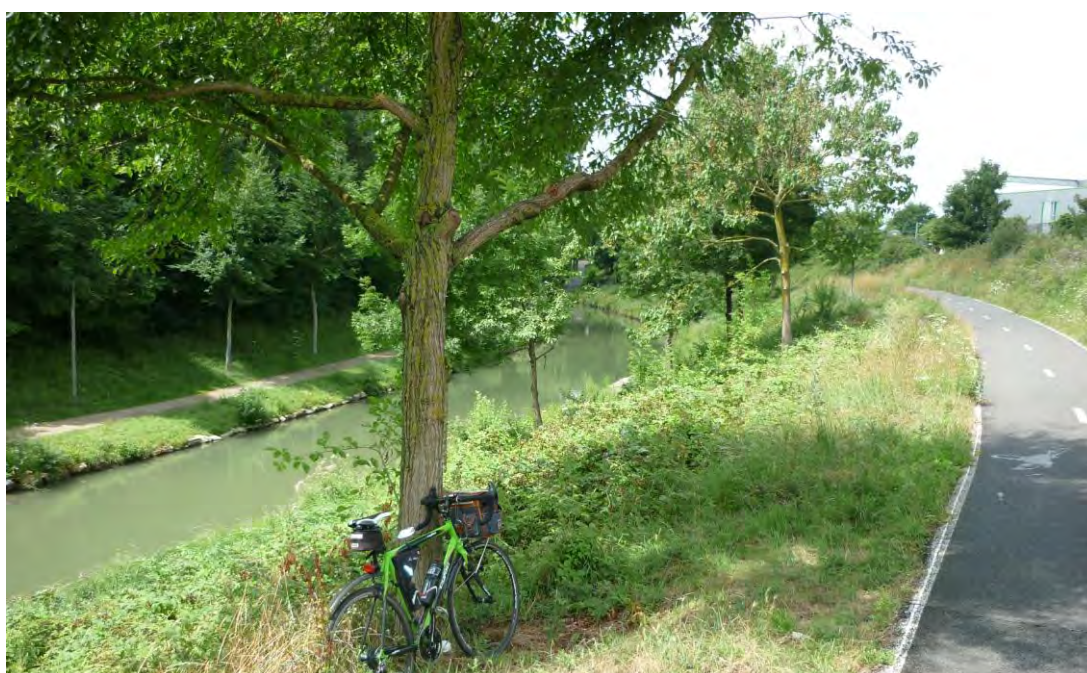
Cela me permettra de tester la pratique du vélo à Paris et en banlieue parisienne, mais je sais déjà qu'à part la piste cyclable du canal de l'Ourcq, ce sera moins agréable qu'à Amsterdam ou Bruxelles.



Vue sur l'église  
Saint-Denis de  
Crépy-en-Valois.



Le pavillon d'Ermenonville



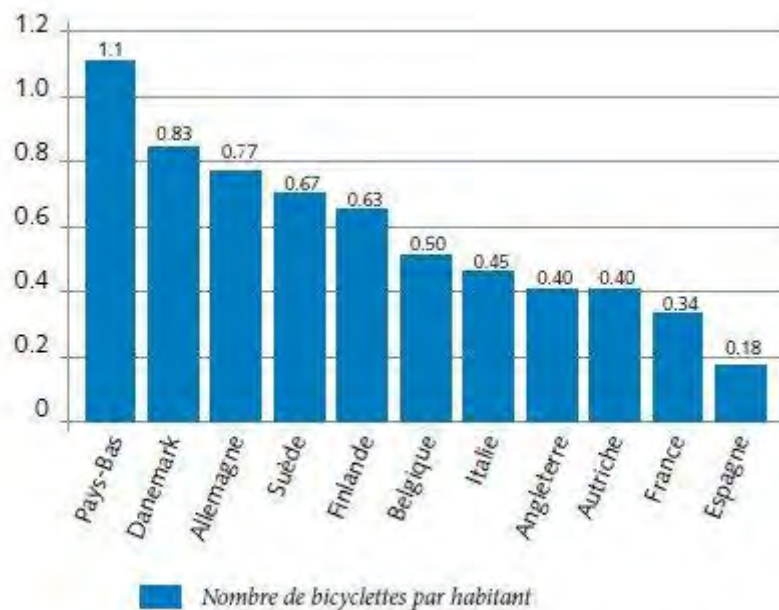
La piste cyclable de 23 km qui longe le canal de l'Ourcq est bien aménagée et sans croisement routier. Je l'ai prise depuis le départ au Claye-Souilly jusqu'à Paris, c'est la plus belle piste de la région parisienne et la plus sécurisée.

Le retour sur Paris s'est bien déroulé avec une dernière heure tranquille par la piste cyclable du canal de l'Ourcq. J'arrive à la Porte de Pantin à 12 h 30 et je me restaure dans une brasserie avec un steak frites avant de traverser Paris.



J'ai peu pratiqué le vélo à Paris hormis chaque année lors de mes retours de randonnée européenne, mais je dois dire que Paris n'est vraiment pas une ville cyclable en comparaison d'Amsterdam, Bruxelles, Copenhague, Stockholm, Berlin, Prague, Munich, Vienne, Budapest, etc...

La raison en est simple, on n'a pas développé les infrastructures sécurisées permettant la pratique du vélo à Paris pour se rendre à son travail ou pour accéder à Paris depuis la banlieue. On a trop favorisé la voiture et on a tenté de faire bonne figure en réservant les voies de bus aux vélos. C'est une fausse solution parce que ces voies de bus sont souvent encombrées par des camionnettes de livraison ou par des voitures particulières et ne sont séparées des autres voies que par des marquages au sol. Par ailleurs, les piétons n'étant pas disciplinés, il en surgit à tout moment sur les voies. Résultat, on se sent en danger ou on stresse sur le vélo et cela explique pourquoi on voit peu de cyclistes à Paris. Les vélos libre-service ont été impulsés par les autorités mais les investissements n'ont pas été créés en amont pour réaliser un vrai réseau cyclable.



#### La France en 10ème position sur le ratio nombre de vélos par habitant

Aux Pays-Bas, le vélo est un engagement social partagé avec la population qui adhère au principe que le vélo c'est la santé et c'est écolo. L'idée forte étant de :

- Lutter contre les maladies cardio-vasculaires, le diabète et le cancer.
- Fluidifier la circulation dans les villes et faciliter les circulations douces.
- Diminuer les émissions de gaz et de bruit.

Les Pays-Bas sont d'ailleurs souvent consultés par les autres pays d'Europe pour l'élaboration d'une politique cyclable.

Plus concrètement, je repars à 13 h 30 pour cette traversée de Paris, il bruine et les chaussées sont humides. Comme je connais bien Paris, il me suffit de suivre les panneaux directionnels indiquant les gares, l'Opéra, la Concorde et Montparnasse. Les voies de bus sont souvent occupées illégalement et je dois en permanence cohabiter avec les voitures. J'arrive place Vendôme pour tenter de traverser la place de la Concorde en direction de l'Assemblée Nationale, mais je préfère mettre pied à terre et marcher. J'étais le seul cycliste sur la place !



Passage de la place  
de la Concorde  
face à l'Assemblée  
Nationale.  
J'ai mis pied à  
terre parce que  
c'est trop  
dangereux.

J'arrive à 15 h à la porte de Vanves afin de rentrer sur Plaisir chez ma fille où j'ai laissé ma voiture et chez qui je dormirai cette nuit.

Je connais bien la route puisqu'avant d'habiter dans les Yvelines, j'ai habité pendant une dizaine d'années en 1ère couronne à Issy-les-Moulineaux, Vanves et Clamart.

En sortant de Paris, par le sud-ouest, je rejoins donc Vanves puis Clamart et je choisis l'option de passer par la forêt de Meudon, de Chaville et de Viroflay en suivant une route forestière qui me conduira à l'avenue de Paris à Versailles. La pluie orageuse se calme ce qui me permettra de sécher avant d'arriver à Plaisir.





Passage devant la place d'armes du château de Versailles.

A Versailles, je contourne le château et j'emprunte la piste cyclable qui relie Versailles à Saint-Cyr-l'Ecole. J'avale les derniers kilomètres par Fontenay-le-Fleury, les Clayes-sous-Bois et Plaisir, point final de ma randonnée.

## V – C'est fini.

Mardi 11 juillet

C'est le jour du départ, il me reste à rentrer en voiture dans le Beaujolais où j'habite aujourd'hui.

La boucle est ainsi bouclée et j'ai réussi mon objectif d'accomplir un double trait d'union européen avec Paris - Amsterdam et Bruxelles - Paris, que j'ai complété en rajoutant le tronçon Amsterdam - Bruxelles.

Comme d'habitude, j'ai progressé à mon rythme au fil des journées. Le dénivelé était moindre que les autres années avec un peu plus de 8 000 mètres pour 1 460 km parcourus, mais les conditions météorologiques furent mitigées : 3 jours de pluie, vent souvent défavorable les premiers jours mais de belles journées par ailleurs avec une chaleur modérée. Ce genre de randonnée en autonomie exige tout de même un entraînement sérieux les mois précédents et une bonne préparation logistique et mentale. Il s'agit de bien doser son effort et d'être capable de surmonter, sans stresser, les quelques difficultés qui peuvent surgir. Au niveau matériel, tout a été parfait : aucune crevaison et aucun ennui mécanique. De plus, j'ai eu le grand plaisir cette année de rouler dans le pays roi de la petite reine : la Hollande.

Par ailleurs, j'ai l'habitude de "mouliner" et je suis un adepte du triple plateau 50-39-30 devant et 13-29 à l'arrière. Mais je n'ai jamais utilisé le grand plateau (50 dents) pendant toute la randonnée. Cela m'a permis de ne pas forcer, de rester en dedans de mes moyens, tout en roulant convenablement.

Merci enfin à mon épouse, qui était inquiète, comme à chaque fois, de me voir partir seul, mais qui m'a laissé mener à bien mon projet.

**Au revoir amis français, belges et néerlandais**, j'ai vraiment apprécié dans chacun de vos pays, les magnifiques paysages, les exceptionnels sites historiques et culturels et la chaleur de votre accueil. On se rend compte que le vélo rapproche les gens et que l'on suscite la sympathie tout au long de son périple.



Je réfléchirai en cours d'année à une prochaine randonnée. J'ai déjà parcouru 16 pays européens ces dernières années dont certains plusieurs fois. Après les pays du nord de l'Europe comme la Belgique, les Pays-Bas, le Luxembourg, le Danemark et la Suède, du sud comme l'Italie et l'Espagne, de l'est comme l'Allemagne, la Suisse, le Liechtenstein, la République Tchèque, l'Autriche, la Hongrie, la Slovénie et la Croatie, j'ai le choix, parmi les nombreuses destinations que propose l'UECT et que je n'ai pas encore réalisées. Tout dépendra de la forme du moment. A suivre donc...

**Au revoir et à bientôt**  
ou en néerlandais  
**Vaarwel en tot ziens**



## ANNEXE 1

**Paris-Bruges-Amsterdam-Bruxelles-Paris du 01 juillet au 10 juillet 2017**

**Michel BONNARD**

**Ville contrôle**

**Départ le samedi 1er juillet**

| Date               | Itinéraire                                                                                                                                                              | Km         | Autres caractéristiques                                                                                                                        |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Samedi 1er juillet | <b>Plaisir</b> - Saint-Germain-en-Laye - <b>Paris</b> - Ermont - Beaumont-sur-Oise - Mouy - Francastel - Conty - <b>Amiens</b>                                          | <b>200</b> | Moyenne : 21,6 - Dénivelé : 1 650 m<br>Température : 20°    |
| Dimanche 2 juillet | <b>Amiens</b> - Saint-Sauveur - <b>Auxi-le-Château</b> - (Col des 6 chemins 135 m) - Vieil Hesdin - <b>Aire-sur-la-Lys</b>                                              | <b>140</b> | Moyenne : 22,8 - Dénivelé : 1 050 m<br>Température : 23°    |
| Lundi 3 juillet    | <b>Aire-sur-la-Lys</b> - Oxelaere - (Mont Cassel 175 m) - Belgique - Beveren - Dixmude - Zedelgem - <b>Bruges</b><br><i>--&gt; Visite de Bruges en fin d'après-midi</i> | <b>130</b> | Moyenne : 23,7 - Dénivelé : 620 m<br>Température : 24°      |
| Mardi 4 juillet    | <b>Bruges</b> - Pays-Bas - <b>Vlissingen</b> - Vrouwenpolder - Ouddorp - Rozenburg - Delft                                                                              | <b>165</b> | Moyenne : 23,2 - Dénivelé : 280 m<br>Température : 26°     |
| Mercredi 5 juillet | <b>Delft</b> - Zoertermeer - Boskoop - Uithoorn - Ouderkerk aan de Amstel - <b>Amsterdam</b><br><i>--&gt; Visite d'Amsterdam l'après-midi</i>                           | <b>105</b> | Moyenne : 23,4 - Dénivelé : 100 m<br>Température : 27°    |
| Jeudi 6 juillet    | <b>Amsterdam</b> - Gouda - Schoenhoven - Gorinchem - Dongen - Belgique - <b>Hoogstraten</b>                                                                             | <b>170</b> | Moyenne : 23,6 - Dénivelé : 330 m<br>Température : 27°    |
| Vendredi 7 juillet | <b>Hoogstraten</b> - Herentals - Heist-op-den-Berg - Vilvorde - Bruxelles<br><i>--&gt; Visite de Bruxelles l'après-midi</i>                                             | <b>110</b> | Moyenne : 22,9 - Dénivelé : 350 m<br>Température : 26°    |
| Samedi 8 juillet   | <b>Bruxelles</b> - Ronquières - Nouvelles - France - <b>Locquignol</b> - Landrecies                                                                                     | <b>135</b> | Moyenne : 21,8 - Dénivelé : 1 250 m<br>Température : 30°  |
| Dimanche 9 Juillet | <b>Landrecies</b> - Wassigny - Guise - Saint-Gobain - Coucy-le-Château - Moranval - <b>Pierrefonds</b>                                                                  | <b>145</b> | Moyenne : 22,3 - Dénivelé : 1 400 m<br>Température : 35°  |
| Lundi 10 juillet   | <b>Pierrefonds</b> - Crépy-en-Valois - Ermenonville - Canal de l'Ourcq - <b>Paris</b> - Versailles - Plaisir                                                            | <b>160</b> | Moyenne : 22,1 - Dénivelé : 1 100 m<br>Température : 25°  |

**Distance parcourue : 1 460 km - Dénivelé : 8 130 m**

**Moyenne : 22,6 km/heure - Temps total : 64 heures**

**Retour Plaisir - Villefranche-sur-Saône en voiture le mardi 11 juillet**

## ANNEXE 2

### Budget randonnée Paris - Bruges - Amsterdam - Bruxelles - Paris du 1er au 10 juillet 2017

| Dépenses                       |      | Montant en €      | en %          | Commentaires                                                   |
|--------------------------------|------|-------------------|---------------|----------------------------------------------------------------|
| Hébergement                    |      | 664               | 60%           | 9 nuits à 74 euros en moyenne la nuit avec petit déjeuner      |
| Alimentation                   |      | 336               | 31%           | Pique-nique le midi + Restauration le soir + cafés et boissons |
| Transport                      |      | 0                 | 0%            | Aller - retour en vélo                                         |
| Visites touristiques - Divers  |      | 100               | 9%            | Visites - Téléphone - etc...                                   |
| <b>Dépenses</b>                |      | <b>1 100</b>      | <b>100%</b>   |                                                                |
|                                |      |                   |               |                                                                |
|                                |      |                   |               |                                                                |
|                                |      |                   |               |                                                                |
| Hôtels ou Gîtes                | Note | Type              | Prix en €     | Ville - Pays                                                   |
| Hôtel Au Spatial               | B    | Hôtel             | 68,00         | Amiens (France)                                                |
| Le Logis de la Lys             | B    | Auberge           | 70,00         | Aire-sur-la-Lys (France)                                       |
| Hôtel Botaniek                 | B    | Hôtel             | 80,00         | Bruges (Belgique)                                              |
| Hôtel Coen                     | B    | Hôtel             | 85,00         | Delft (Pays-Bas)                                               |
| Hôtel DiAnn                    | B    | Hôtel             | 99,00         | Amsterdam (Pays-Bas)                                           |
| B&B Fragaria                   | TB   | Bed and Breakfast | 78,00         | Hoogstraten (Belgique)                                         |
| Hôtel Atlas                    | TB   | Hôtel             | 68,00         | Bruxelles (Belgique)                                           |
| Hôtel les Charmilles de Mormal | TB   | Hôtel             | 64,00         | Landrecies (France)                                            |
| Hôtel Beaudon                  | TB   | Hôtel             | 52,00         | Pierrefonds (France)                                           |
| <b>Total 9 nuits</b>           |      |                   | <b>664,00</b> | <b>soit environ 74 euros par nuit</b>                          |